

СОГЛАСОВАНО:

М.А. Дубинина
Учитель А.И. Гинев
В.В. Дубинин



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Резерв Школьное питание»



Е. В. Ковбаснюк

09.01.2025 г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

Действует с 09.01.2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
Неделя 1	Котлета "Домашняя"(телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	90	10,6	6,9	5,4	125,6	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 1	Макаронные изделия отварные, с сыром (макаронные изделия, сыр мдж 45%, масло сливочное)	150	5,12	6	34,78	221,97	ТТК № 202
	Чай зеленый с лимоном	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,86	19,87	83,8	588,46	
ОБЕД	Огурцы консервированные (на лимонном соке)	20	0,13	0	0,33	2	ТК № 127 (5/1/2015)
Неделя 1	Борщ с капустой и картофелем, сметана (мдж15%)	205	2,35	5,4	16,25	131,5	ТК № 79 (110/2004)/ТТК 81
День 1	Гуляш (свинина, томатн паста, лук репч, масло сливочн)	90	10,4	7,62	3,8	148	ТК № 429 (437/2004)
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	13,4	32,47	265	ТК № 189(297/2004)
	Кисель (3)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	735	27,12	27,92	118,45	826,44	
Итого за день		1240	46,98	47,79	202,25	1414,9	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С
- 4 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Действует с 09.01.2025 г

Менюготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Запеканка из творога с яблоками (творог 9%, яблоки, яйцо), сгущенное молоко	150	13,4	16,41	31,6	317,3	ТТК № 70 (52/3/2015)/ТТК 51
День 2	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	560	19,96	20,35	83,84	587,76	
ОБЕД	Щи из квашеной капусты (картофель, квашеная капуста, морковь, лук репчатый, масло сливочное), сметана (мдк 15%)	205	6,32	7,47	10,4	120,24	ТТК № 60 (129/2004) / ТТК № 81
Неделя 1	Котлета из филе белой рыбы (треска, минтай)/соус молочный	90	9,3	10,65	10,39	134,2	ТТК № 178 / ТТК № 37 (1/11/2015)
День 2	Пюре картофельное (картофель, молоко мдк 2,5%, масло сливочное 72,5%)/кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	4,5	7,6	23,6	195	ТТК № 187 (520/2004)/ТТК № 271 (46/3/2015)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	735	27,7	27,75	117,49	825,22	
Итого за день		1295	47,66	48,1	201,33	1412,98	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Действует с 09.01.2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 1	Тефтели из курицы (куриное филе, лук репч, хлеб пшеничн, соль йодированная) /соус сметанный с томатом	90	7,3	6,65	8,39	104,2	ТТК № 167/ТК № 40 (601/2004)
День 3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7	207,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	21,7	20,12	83,99	598,9	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля и кабачков, гренки	220	4,06	8,5	15,4	149,04	ТТК № 95/ТК № 77(551/2004)
Неделя 1	Курица, тушеная с овощами (филе куриной грудки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	9,8	10,3	5,2	138,1	ТТК № 602
День 3	Рис отварной рассыпчатый /цветная капуста припущенная	150	6,6	6,9	33,7	201,5	ТК № 214 (511/2004) /ТТК № 279
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за обед:	750	27,94	27,73	117,81	823,42	
Итого за день		1250	49,64	47,85	201,8	1422,32	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюда используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Действует с 09.01.2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 1	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
День 4	Каша молочная "Пять злаков" (молоко 2,5%, хлопья "5 злаков", масло сливочное, сахар, соль йодированная) / масло сливочное	155	8,2	12,1	30,83	234,32	ТТК № 177/ТТК № 49
	Коктейль молочный (4)	200	5,4	4,2	18	131,4	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	585	19,48	19,86	87,87	587,9	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,1	61	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 1	Рассольник Ленинградский, сметана (мдж 15%)	205	5,55	5,7	13,1	121,3	ТК № 63(132/2004)/ТТК № 81
День 4	Фрикадельки припущенные (свинина, масло сливочное, молоко, хлеб пшеничный) / соус красный основной	90	9,65	10,4	5,4	113,9	ТК № 387 (470/2004)/ТК № 31 (528/1996)
	Картофель в молоке	150	4,3	5,3	25,7	184,6	ТК № 207 (205/2004)
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
Итого за обед:	785	26,96	26,82	118,1	826,16		
Итого за день		1370	46,44	46,68	205,97	1414,06	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный кальцием.

Действует с 09.01.2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Суфле из горбуши с овощами и рисом (филе горбуши, кабачки, рис, яйца, молоко, сыр, яйцо) / Пюре картофельное / овощи припущенные (смесь овощная)	220	13,7	16,8	34,1	318,17	ТТК № 614 /ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
Неделя 1	Чай черный байховый с ягодами	210	0,2	0	13,7	53	ТТК № 2
День 5	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	19,46	19,78	84,3	585,27	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, растительное масло)	60	0,78	2,7	4,98	48,6	ТК № 116 (81/2013)
Неделя 1	Суп томатный с фасолью и овощами, сметана (мдж 15%)	205	6,97	8,7	13,8	138,5	ТТК № 99)/ТТК № 81
День 5	Шницель (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный) соус красный основной	90	10,6	8,3	5,7	126,8	ТК № 168 (608/2004) /ТК № 31 (528/1996)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	765	27,17	27,78	117,88	823,22	
	Итого за день	1270	46,63	47,56	202,18	1408,49	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой , с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Действует с 09.01.2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Котлета "Домашняя" (телятина, свинина, соль йодированная) / соус томатный	90	10,6	6,9	5,4	125,6	ТТК № 282/ ТК № 32 (587/2004)
День 6	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (греча, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	150	3,8	6,6	33,7	207,6	ТК № 249 (44/3/2015)
	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Конфета	20	0,3	2,8	5,6	19,3	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	520	21,6	20,07	85,1	587,6	
ОБЕД	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное)	200	4,6	5,44	7,8	101,9	ТК № 69 (139/2004)
День 6	Плов (рис, свинина, морковь, лук репчатый, растительное масло) / огурцы консервированные (на лимонном соке)	180	15,8	20,5	28,3	315,87	ТК № 428 (590/2013)/ТК № 127 (5/1/2015)
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	840	26,96	27,65	120,44	822,63	
Итого за день		1360	48,56	47,72	205,54	1410,23	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.

Действует с 09.01.2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергитич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яблоки	180	0	0	17,64	70,5	ТТК № 161
Неделя 2	Запеканка творожная "Зебра" (творог 9%, яйцо, молоко, какао "Витошка"), сгущенное молоко	150	17,2	19,2	35,2	366,13	ТТК № 258/ТТК 51
День 7	Чай с лимоном (чай черный байховый, сахар, лимон)	205	0,3	0	15,2	60	ТК № 2(686/2004)
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	565	19,96	19,84	84,04	587,89	
ОБЕД	Цветная капуста прпущенная (цветная капуста, масло растительное)	20	0,48	1,85	3,24	32,4	ТТК № 279
Неделя 2	Суп картофельный с горбушей (картофель, филе горбуши, морковь, лук репч, масло растительное)	200	7,2	6,3	10,8	139,8	ТК № 78 (133/2004)
День 7	Тефтели (говядина, свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, соль йодированная) соус сметанный с томатом	90	9,2	9,7	8,7	108,6	ТТК № 308 /ТК № 40 (601/2004)
	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004)
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	15,41	61	ТТК № 5
	Вафли	25	1,46	1,91	9,8	62	пром
	Хлеб ржаной (2)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	745	27,26	27,94	117,35	822,12	
Итого за день		1310	47,22	47,78	201,39	1410,01	

Итого за день

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.

Действует с 09.01.2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0	30	ТК № 89 (97/2004)
Неделя 2	Творожок в индивидуальной упаковке	100	9	5	4	97	пром
День 8	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено, масло сливочное, молоко 2,5%) / масло сливочное	155	3,8	8,2	43,2	239,3	ТК № 206 (35/2006)
	Какао витаминизированное (какао "Витошка", молоко, сахар) (4)	200	3,9	3,1	15,2	105	ТТК № 10
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	505	22,58	19,86	83,8	592,98	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом и чесноком	60	0,84	5,34	4,86	72,6	ТК № 120 (28/1/2015)
Неделя 2	Куриный суп с макаронами (макаронные изделия, картофель, филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, шпинат)	200	5,9	7,47	18,6	132,3	ТК № 70 (147/2004)
День 8	Биточки куриные "Новые" (филе цыпленка-бройлера, яйца, сыр, лук репчатый, сметана, масло растительное) / соус молочный с морковью и шпинатом	90	9,1	7,2	6,8	122,3	ТТК № 173 / ТТК № 33
	Пюре картофельное /овощи припущенные (смесь овощная)	150	5,4	6,2	25,3	181,3	ТК № 187(520/2004)/ТТК № 233
	Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	25	102	ТТК № 28
	Хлеб ржаной (2)	40	3,28	0,86	21,4	121,68	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	770	27,18	27,81	117,96	823,44	
Итого за день		1275	49,76	47,67	201,76	1416,42	

Соотношение Б:Ж:У 1,1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; Е; Д3; С; В1; В2; В6; В12; К1

Действует с 09.01.2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Крокеты из куриного филе и цветной капусты (куриное филе, цветная капуста, рис, яйца, масло растительное)/ соус сметанный	90	11,6	6,7	3,7	89,4	ТТК № 310 /ТК № 39 (600/2004)
Неделя 2	Отварные макаронные изделия	150	3,9	6,8	37,4	235,8	ТК № 188 (516/2004)
День 9	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0	0	24	91	пром
	Печенье	30	1,38	6,33	12,42	89,63	пром
	Булка Сухоложская Витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	500	19,34	20,47	93,52	597,09	
ОБЕД	Борщ Сибирский (свекла, картофель, капуста белокочанная, фасоль консервированная, лук репчатый, морковь, маслосливочное, томатная паста), сметана	205	4,2	4,52	10,8	112,8	ТК № 54(111/2004)/ТТК № 81
Неделя 2	Мясо тушеное (свинина, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	90	9,9	13,5	3,8	138	ТТК № 602
День 9	Булгур / кабачки тушеные (кабачки, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное)	150	6,1	7,9	32,3	261,8	ТТК № 274 /ТК № 271 (46/3/2015)
	Кисель (4)	200	0,3	0	28,2	67	ТТК № 15
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухоложская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	725	27,06	27,63	117,8	822,96	
Итого за день		1225	46,4	48,1	211,32	1420,05	

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухоложская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления всех блюд используется йодированная соль.
- 4 Напиток промышленного производства, обогащенный витаминами А; В1; В2; В5; С

Действует с 09.01.2025 г

Менюготавливаемых блюд

Сезон: осень, зима, весна. Возрастная категория: дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	63	ТК № 262 (1/6/2015)
Неделя 2	Суфле "Рыбка" (минтай филе, рис, молоко, яйца) / Пюре картофельное (картофель, молоко мдж 2,5%, масло сливочное 72,5%)	220	8,3	10,8	38,5	264,3	ТК № 401 (43/2006) / ТК № 187 (520/2004)
День 10	Кофейный напиток с молоком (молоко 2,5%, кофейный напиток, сахар)	200	4,1	3,3	18,6	108,7	ТТК № 16
	Булка Сухолюбская Витаминизированная (1)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 53
	Итого за завтрак:	510	21,6	19,77	84,08	588,1	
ОБЕД	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4	3,9	48	ТТК № 142
Неделя 2	Суп-пюре из цветной капусты, гречки	220	5,1	5,43	19,5	139,04	ТК № 76(168/2004)/ТК № 77(551/2004)
День 10	Мясо тушеное в сметане (свинина, лук репчатый, сметана, масло сливочное)	90	8,9	8,8	3,8	138	ТТК № 318
	Рис отварной рассыпчатый	150	6,6	8,2	33,7	201,5	ТК № 214 (511/2004)
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	13,7	53	ТК № 1 (685/2004)
	Хлеб ржаной (2)	50	4,1	1,07	26,7	152,1	ТТК № 57
	Булка Сухолюбская витаминизированная (1)	30	2,46	0,64	16	91,26	ТТК № 53
	Итого за обед:	800	27,96	28,14	117,3	822,9	

Итого за день

1310

49,56

47,91

201,38

1411

Соотношение Б:Ж:У 1:1:4

- 1 Булка Сухолюбская Витаминизированная - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 2 Хлеб ржаной - хлеб, изготавливаемый в каждой столовой, с добавлением витаминно - минерального комплекса "Валетек-8" (В1; В2; В6; РР; фолиевая кислота, железо; кальций)
- 3 Для приготовления блюд используется йодированная соль.